

PARENTING

Cum să creștem copii inteligenți emoțional

DR. JOHN GOTTMAN
cu
JOAN DECLAIRE

Cuvânt-înainte de
DANIEL GOLEMAN

Traducere din limba engleză de
DANA-IOANA CHIRITĂ

Cuprins

Mulțumiri	9
Cuvânt-înainte, de Daniel Goleman	11
Prefață	13
Capitolul 1	
Antrenarea Emoțiilor: cheia spre a crește copii inteligenți emoțional	19
Capitolul 2	
Evaluarea stilului personal de parenting	51
Capitolul 3	
Cinci pași-cheie în Antrenarea Emoțiilor	85
Capitolul 4	
Strategii de Antrenare a Emoțiilor	136
Capitolul 5	
Căsnicia, divorțul și sănătatea emoțională a copilului ..	175
Capitolul 6	
Rolul decisiv al tatălui	209
Capitolul 7	
Antrenarea Emoțiilor, pe măsură ce copiii cresc	239
Note bibliografice	279

știu că nu este ușor să înțeleagă și să exprime sentimentele. Înțelegerea și exprimarea emoțiilor sunt esențiale pentru dezvoltarea unei relații sănătoase și bune cu ceilalți. Când copiii învăță să exprime sentimentele lor, sunt într-o poziție mai bună să înțeleagă și să se relateze cu ceilalți.

Capitolul 1

Antrenarea Emoțiilor: cheia spre a crește copiii inteligenți emoțional

Diane este deja în întârziere la serviciu, dar încă mai încearcă să-l înduplece pe băiețelul ei de 3 ani, Joshua, să se lase îmbrăcat cu geaca, astfel încât ea să-l poată duce la grădiniță. După un mic dejun mult prea scurt și o controversă despre pantofii care se cuvin a fi încălțați, Joshua a devenit și el tensionat. Lui chiar nu-i pasă că mama are o întâlnire de afaceri în mai puțin de o oră. Tot repetă că vrea să rămână acasă și să se joace. Când Diane îi răspunde că aşa ceva nu e posibil, Joshua se prăbușește la podea. Simțindu-se trist și supărat, începe să plângă.

Într-o altă casă, Emily, în vîrstă de 7 ani, izbucnește în lacrimi cu doar câteva minute înainte de sosirea bonei, spuându-le părinților: „Nu-i corect să mă lăsați cu o persoană pe care nici măcar n-o cunosc“. Tatăl ei îi explică: „Dar, Emily, femeia aceasta e o bună prietenă a mamei tale. Și, în plus, avem bilete la acest concert de săptămâni întregi“. „Tot nu vreau să plecați“, suspină fetița.

Într-un alt cadru, Matt, care are 14 ani, îi mărturisește mamei sale că tocmai a fost dat afară din formația muzicală a școlii, din cauză că profesorul a simțit miros de tutun în autobuzul cu care călătoreau. „Îți jur că n-am fost eu“, declară Matt. Cu toate acestea, notele lui sunt în cădere liberă, iar

băiatul umblă cu o nouă gașcă. „Nu te cred, Matt“, îi răspunde mama. „Și până când îți îmbunătășești situația școlară, nu mai ieși cu prietenii.“ Jignit și furios, Matt trântește ușa în urma lui, fără să mai scoată vreun cuvânt.

Trei familii. Trei conflicte. Trei copii aflați în stadii diferite de dezvoltare. Și totuși, părinții lor se confruntă cu aceeași problemă: cum să interacționeze cu copiii, când emoțiile sunt la cote înalte. Ca majoritatea părinților, vor să-și trateze copiii corect, cu răbdare și respect. Știu că lumea de azi le scoate în cale micuților multe provocări și vor să fie alături de ei la nevoie, manifestând intuiție și susținere. Vor să-și învețe copiii să-și gestioneze problemele eficient și să formeze cu alții relații puternice și sănătoase. Însă e o mare diferență între „a vrea“ să fi corect față de copii și a avea mijloacele necesare pentru „a face“ asta efectiv.

Pentru că un bun parenting necesită mai mult decât inteligență. Are legătură cu o dimensiune a personalității ce a fost în mare parte ignorată, dacă ne gândim la recomandările care li s-au făcut părinților în ultimii 30 de ani. Un parenting de calitate implică *emoție*.

În deceniul care a trecut, știința a scos la iveală dovezi corespunzătoare privind rolul pe care-l joacă emoțiile în viața noastră. Cercetătorii au descoperit că – mai mult decât coeficientul de inteligență – conștiința emoțională și abilitatea de a gestiona emoțiile vor determina succesul și fericirea, în toate domeniile vieții, inclusiv în relațiile de familie. Pentru părinți, acest concept de „inteligență emoțională“ (așa cum o numesc mulți în prezent) înseamnă să fii conștient de sentimentele copilului tău și să fii capabil să arăți empatie, să consolezi și să îndrumi. Pentru copii, care învață cele mai multe lecții despre emoții de la părinții lor, asta include abilitatea de a-ți controla impulsurile, de a amâna gratificarea, de a-ți stabili o motivare, de a descifra indiciile de natură socială pe care alții le manifestă și de a face față sușurilor și coborâșurilor vieții.

„Viața de familie este prima noastră școală de învățare emoțională“, scria Daniel Goleman, psiholog și autor al cărții *Emotional Intelligence*¹ – un volum ce prezintă în detaliu cercetările științifice care au condus la o tot mai clară înțelegere a acestui domeniu. „În acest mediu familiar, noi învățăm cum să ne raportăm la sine și cum vor reacționa alții la sentimentele noastre; ce să credem despre asemenea emoții și ce opțiuni avem în ceea ce privește propriile reacții; cum să citim pe chipul altuia și cum să exprimăm noi înșine speranțe și temeri. Această învățare emoțională se petrece nu doar prin intermediul lucrurilor pe care părinții le spun și le fac sub ochii copiilor, ci și prin modelele de gestionare a propriilor emoții pe care adulții le întruchipează, precum și prin tiparele de interacțiune dintre soț și soție. Unii părinți sunt ghizi talentați în acest domeniu, alții sunt eminentane jalmici.“

Care dintre comportamentele parentale fac diferență? Ca psiholog-cercetător care a studiat interacțiunile dintre părinți și copii, am petrecut o mare parte din ultimii 20 de ani căutând răspunsuri la aceste întrebări. Lucrând cu echipe de cercetare de la University of Illinois și University of Washington, am condus două studii aprofundate pe un panel de 119 familiilor, analizând felul în care părinții și copiii reacționau unul față de celălalt în situații cu încărcătură emoțională. Am urmărit evoluția acestor copii, de la vîrstă de 4 ani până în adolescență. În plus, suntem în plin proces de observare a 130 de cupluri abia căsătorite, pe măsură ce partenerii de cuplu devin părinți. Studiile noastre presupun interviuri detaliate cu proaspății părinți, în care ei vorbesc despre cum e căsnicia lor, cum reacționează ei la experiențele emoționale ale copiilor și despre cât de conștienți sunt ei de rolul pe care-l joacă emoțiile în viața proprie. Am înregistrat reacțiile fiziole ale copiilor,

¹ Apărută în traducere la Curtea Veche Publishing, sub titlu *Inteligenta emoțională*. [n. trad.]

În timpul evenimentelor stresante dintre părinți și copii. Am observat și am analizat cu grijă răspunsurile emoționale date de părinți la vederea emoțiilor de mânie și tristețe arătate de copiii lor. Apoi, de-a lungul timpului, am ținut legătura cu familiile respective, pentru a vedea cum evoluau miciuții – în privința sănătății, a performanțelor școlare, a dezvoltării emoționale și a relațiilor sociale.

Concluziile conturează o poveste simplă și, totuși, fascinantă. Am aflat că cei mai mulți părinți se încadrează într-o din următoarele două categorii: aceia care le oferă copiilor îndrumări legate de universul emoțiilor și aceia care nu procedează la fel.

Eu îi numesc „antrenori emoționali“ pe părinții care se implică în emoțiile copiilor. Cam în genul în care lucrează antrenorii sportivi, acești părinți își învață copiilor strategii cu care să se descurce – și la bine, și la greu. Ei nu obiectează la vederea mâniei, a tristeții sau a fricii de care dau dovadă miciuții. Și nici nu ignoră asemenea emoții. În schimb, acceptă emoțiile negative ca pe un dat al vieții și folosesc asemenea momente încărcate de tensiune ca pe niște oportunități de a-și învață copiilor importante lecții de viață și de a clădi relații mai apropiate cu cei mici.

„Când Jennifer e tristă, atunci este cu adevărat momentul potrivit pentru o conexiune între noi două“, spune Maria, mama unei fetițe de 5 ani, inclusă într-unul din studiile noastre. „Așadar, îi spun că vreau să vorbesc cu ea, ca să aflu cum se simte.“

La fel ca mulți alți părinți cu care am colaborat în cercetările noastre, tatăl lui Jennifer – Dan – vede momentele de tristețe și de supărare ale fiicei sale ca fiind aceleia în care fetița are cel mai mult nevoie de el. În comparație cu orice altă interacțiune dintre ei, să-i aline ei suferința îl face să se simtă „ca un tătic adevărat“, după cum povestește el însuși. „Trebuie să fiu lângă ea la nevoie... să-i spun că totul va fi bine. Că va

trece peste problema de moment și, probabil, va mai avea și altele asemănătoare în viitor.“

Părinții care sunt antrenori emoționali (ca Maria și Dan) ar putea fi descriși ca fiind „afectuoși“, dar și „pozitivi“ cu copilul lor – într-adevăr, exact așa și sunt. Dar numai aceste două trăsături, luate singure, nu te învață ce este inteligența emoțională. De fapt, e ceva obișnuit ca părinții să fie iubitori și grijilii și... cu toate acestea, incapabili să gestioneze eficient emoțiile negative ale copiilor. Printre acești părinți care esuează în a-i învăța pe copii cum să fie inteligenți emoțional, am identificat trei categorii:

- Părinți nepăsători** – care desconsideră, ignoră sau minimizează emoțiile negative ale copiilor.
- Părinți critici** – care dezaproba manifestarea sentimentelor negative de către copii și îi resping sau îi pedepsește pe aceștia pentru comportamentele lor.
- Părinți permisivi** – care acceptă emoțiile copiilor și empatizează cu ei, însă ratează ocazia de a le oferi îndrumare sau de a impune limite comportamentale.

Ca să vă faceți o idee despre cât de diferit reacționează părinții ce sprijină antrenarea emoțională de precedentele trei categorii, imaginați-vă că o plasați pe Diane (al cărui băiețel protesta vizavi de mersul la grădiniță) în toate cele trei posturi.

Dacă Diane ar fi fost un părinte nepăsător, ea i-ar fi spus copilului că reținerea lui de a merge la grădiniță e „prostească“; și că nu există niciun motiv ca să fi trist că pleci de acasă. După care, ar fi încercat să-i distra gașa atenția de la gândurile lui negative, mituindu-l cu o prăjiturică sau turuind despre activitățile amuzante pe care le-a planuit educatoarea.

Ca părinte critic, Diane probabil că l-ar fi muștruluit pe Joshua pentru refuzul lui de a coopera, spunându-i că e sătulă

de purtarea lui plină de răsfat și, la sfârșit, l-ar fi amenințat că-l plesnește.

În calitate de părinte permisiv, Diane l-ar fi luat în brațe cu toată furia și tristețea lui, ar fi empatizat cu el și i-ar fi spus că e perfect normal pentru el să stea acasă.

Dar astfel s-ar fi trezit că, după asta, n-are niciun plan pe mai departe. N-ar fi vrut să-l certe, să-l pocnească ori să-l mituiască. Și totuși, nici statul acasă nu era o opțiune viabilă. Poate că, într-un sfârșit, ar fi făcut o înțelegere: „O să mă joc cu tine, dar numai pentru 10 minute, iar apoi ieșim pe ușă fără lacrimi. Până mâine, asta-i tot ce vei obține.“

Ei, dar ce anume fac diferit antrenorii emoționali? De exemplu, ea ar fi putut să înceapă ca un părinte permisiv, arătându-i băiatului empatie și făcându-l să vadă că-i înțelege tristețea. Dar, după asta, ar fi mers mai departe, ghidând copilul spre cum anume trebuia să proceze el cu emoțiile inconfortabile. Să presupunem că discuția lor ar fi decurs după cum urmează:

Diane: Joshua, hai să pui pe tine geaca. E timpul să plecăm.

Joshua: Nu! Nu vreau să merg la grădiniță.

Diane: Nu vrei să mergi? De ce nu?

Joshua: Fiindcă vreau să stau aici cu tine.

Diane: Asta îți dorești?

Joshua: Da, vreau să rămân acasă.

Diane: O, Doamne, cred că știu cum te simți. În unele dimineați, și eu îmi doresc să ne ghemuim amândoi într-un fotoliu și să ne uităm pe cărti, în loc să ne zorim spre ușă. Dar știi ceva? Le-am făcut o promisiune importantă oamenilor de la birou – că voi fi acolo până la ora 9.00 – și nu-mi pot încălca promisiunea.

Joshua (începând să plângă): De ce? Nu e corect. Nu vreau să merg nicăieri.

Diane (luându-l pe genunchi): Vino aici, Josh. Îmi pare rău, dragule, însă nu putem sta acasă. Pun pariu că asta te face să te simți dezamăgit, nu-i aşa?

Joshua (aprobație din cap): Daaa...

Diane: Și un pic trist?

Joshua: Daaa...

Diane (lăsându-l să plângă puțin, în vreme ce continuă să-l țină în brațele ei): Și eu sunt un pic tristă. Dar știu ce putem face. Să ne gândim cum va fi mâine, când nu va trebui să mergem la serviciu și la grădiniță. Vom putea sta toată ziua împreună. Vrei să te gândești la ceva special ce îți-ar plăcea să faci mâine?

Joshua: Să mâncăm clătite și să ne uităm la desene?

Diane: Sigur, ar fi grozav! Altceva?

Joshua: Putem să mergem cu basculanta mea în parc?

Diane: Așa cred.

Joshua: Poate să vină și Kyle?

Diane: Posibil. Va trebui s-o întrebăm pe mama lui. Dar acum e timpul să plecăm, bine?

Joshua: Bine.

La prima vedere, părinții care sunt antrenori emoționali pot semăna destul de mult cu părinții nepăsători, deoarece și unii, și ceilalți l-ar fi direcționat pe Joshua să se gândească la altceva decât statul acasă. Totuși, există o deosebire importantă. În calitate de antrenor emoțional, Diane a acceptat tristețea fiului său, l-a ajutat să-și numească el însuși, i-a îngăduit să-și simtă emoțiile și i-a fost alături cât el a plâns. N-a încercat să-i distraje de la ceea ce simțea. Și nici nu l-a dojenit că era trist pentru nimic, aşa cum ar fi făcut o mamă critică. În schimb, i-a dat de știre că-i respectă sentimentele și e de părere că dorințele lui sunt firești.

Spre deosebire de mamele permisive, părintele care antrenează emoțional stabilește și limite. I-au trebuit câteva minute în plus pentru a trata aşa cum se cuvine sentimentele

Reșpîndu-i Joshua, dar l-a făcut să înțeleagă că nu intenționa să întârzie la muncă și nici să-și încalce promisiunea deja făcută colegilor de serviciu. Joshua a fost dezamăgit, dar acesta era un sentiment cu care amândoi se puteau descurca. Și odată ce Joshua a avut șansa de a identifica, de a trăi și de a-și accepta emoția, Diane i-a arătat că era posibil ca el să-și depășească tristețea și să se gândească la lucrurile frumoase pe care le puteau face a doua zi.

O astfel abordare este, integral, parte a procesului de Antrenare a Emoțiilor – pe care l-am descoperit împreună cu colegii mei cercetători, în cadrul studiilor noastre care vizau interacțiunile de succes dintre părinți și copii. În mod tipic, procesul se derulează în 5 pași. Iată ce face un asemenea părinte:

1. Devine conștient de emoția copilului.
2. Recunoaște emoția ca fiind o oportunitate de apropiere și de învățare.
3. Ascultă empathic, validând sentimentele copilului.
4. Ajută copilul să eticheteze emoția pe care o trăiește.
5. Stabilește limite, în timp ce caută strategii de a rezolva problema ivită.

Efectele Antrenării Emoțiilor

Ce se întâmplă când copiii au părinți care le antrenează emoțiile? Observând și analizând în detaliu, de-a lungul timpului, cuvintele, acțiunile și reacțiile emotionale ale multor familii – aşa cum am făcut noi în cadrul cercetărilor – am descoperit un contrast cu adevărat semnificativ.

Copiii ai căror părinți practicaseră constant Antrenarea Emoțiilor aveau o sănătate fizică mai robustă și performanțeșcolare mai înalte decât copiii ai căror părinți nu oferiseră o asemenea îndrumare. Acești copiii se înțelegeau mai bine cu

prietenii, aveau mai puține probleme de comportament și erau mai puțin inclinați spre acte de violență. În ansamblu, copiii care fuseseră antrenați emoțional aveau mai puține trăiri negative și mai multe sentimente pozitive. Pe scurt, erau mai sănătoși emoțional.

Dar iată care a fost rezultatul ce mi s-a părut mie a fi cel mai surprinzător: când mamele și tatăii apelau la un stil de parenting de tipul antrenării, copiii lor devineau mai rezilienți. Și copiii antrenați emoțional se întristau, se supărau ori se speriau în anumite circumstanțe dificile, însă erau mai capabili să se aline singuri, să-și revină energetic după o suferință și să-și continue activitatea în mod productiv. Cu alte cuvinte, erau mai inteligenți emoțional.

Într-adevăr, cercetările noastre arată că Antrenarea Emoțiilor poate chiar să protejeze copiii de efectele dovedit dăunătoare ale crizei tot mai larg răspândite printre familiile americane, constând în conflicte maritale și divorț.

Cu mai mult de jumătate dintre căsnicii sfârșindu-se azi prin divorț, milioane de copii sunt supuși riscului de a avea probleme pe care mulți sociologi le-au legat de disoluția familiei. Asemenea probleme se referă la: eșecuri școlare, respingere de către alți copii, depresie, sănătate precară, comportamente antisociale. Astfel de probleme pot afecta și copiii care cresc în familii nefericite, pline de conflicte, chiar dacă părinții lor nu divorțează. Studiile noastre arată că, atunci când un cuplu se ceartă constant, conflictele părinților anihilează abilitatea copilului de a închega prietenii. De asemenea, din studii am extras dovezi care arată că încăierările conjugale afectează negativ rezultatele școlare ale copilului și cresc posibilitatea ca acesta să se îmbolnăvească. Știm astăzi că un rezultat major al căsniciilor aflate în declin și dizolvare epidemică din societatea contemporană îl reprezintă comportamentul tot mai deviant și mai violent al copiilor și adolescentilor.

Atunci când părinții capabili de antrenare emoțională pe care i-am inclus în studiile noastre treceau printr-un conflict conjugal ori se separau și divorțau, ceva diferit se petrecea. Cu excepția faptului că respectivii copii erau „mai triști” decât ceilalți, antrenarea emoțională de care avuseseră parte părea să-i protejeze de efectele nocive îndurate de atâția alții care trecuseră prin aceeași experiență. Consecințele anterior dovedite ale divorțului și ale conflictelor conjugale (precum înrăutățirea situației școlare, agresivitate și probleme cu colegii) nu-i afectau pe acești copii antrenați emoțional. Toate astea sugerează că procesul de Antrenare a Emoțiilor îi înzestreză pe copii cu un fel de scut – primul a cărui eficiență e dovedită științific – împotriva traumei emotionale cauzate de divort.

Deși asemenea concluzii sunt, evident, relevante pentru familiile care se luptă în prezent cu dificultăți maritale și se zbat să-și clădească o nouă viață după divorț, ne aşteptăm că cercetări ulterioare să arate că Antrenarea Emoțiilor îi poate proteja pe copii împotriva unei întregi cohorte de alte conflicte, pierderi și suferințe suplimentare.

O altă descoperire surprinzătoare a cercetărilor noastre a fost legată de tați. Studiile noastre au relevat faptul că, atunci când tații adoptă un stil de parenting bazat pe antrenare emoțională, asta are un impact extrem de pozitiv asupra dezvoltării emoționale a copiilor. Când tații sunt conștienți de sentimentele copiilor și încercă să-i ajute să-și rezolve problemele, copiii se descurcă mai bine la școală și în relațiile cu ceilalți. Prin contrast, un tată distant emoțional – unul care e aspru, critic sau evitant vizavi de emoțiile copilului – poate avea un profund impact negativ. Foarte probabil, copiii lui se vor descurca mai greu la școală, se vor încăiera mai des cu colegii și vor avea o sănătate mai slabă. (Acest accent pus aici pe tați nu înseamnă că implicarea mamei nu afectează, și aceasta, inteligența emoțională a copiilor. Efectele interacțiunilor ei cu copiii sunt semnificative. Însă cercetările arată că influența

Antrenarea Emoțiilor

tatălui poate fi mult mai mare, ba chiar extremă – fie că efectele sunt benefice, fie că nu.)

De vreme ce un alarmant segment de 28% dintre copiii americanii cresc numai alături de mamele lor, importanța prezenței tatălui nu poate fi trecută cu vederea. În orice caz, n-ar trebui să presupunem că orice tată e mai bun decât niciunul. Un tată prezent emoțional poate aduce beneficii uriașe în viața copilului, însă un tată glacial și nemilos poate provoca un rău nemăsurat.

Deși cercetările noastre arată că părinții care antrenează emoțiile copiilor îi pot ajuta pe aceștia să devină adulți mai sănătoși, dar și mai de succes, tehnica aceasta nu reprezintă în niciun fel un tratament pentru serioasele probleme de familie cu care se confruntă unele cupluri și care necesită ajutorul unui terapeut profesionist. Își, spre deosebire de susținătorii multor teorii de parenting (care mai de care mai inventivă), noi nu promitem că Antrenarea Emoțiilor este un panaceu pentru toate problemele normale din viața de familie. Practica antrenării emotionale nu înseamnă că, automat, toate neînțelegerile dintr-o familie se vor evapora, că nu vor mai apărea în discuții cuvinte dure, că nu veți mai vedea sentimente rănite sau că tristețea și stresul se vor duce pe apa sămbetei. Conflictul e o realitate a vieții de familie. Totuși, odată ce-ați început să faceți uz de acest proces de Antrenare a Emoțiilor, probabil că vă veți simți tot mai apropiată de copii. Își când familia voastră se bucură de mai multă intimitate și de un respect mai mare, problemele dintre membrii de familie vor părea mai ușor de suportat.

În fine, Antrenarea Emoțiilor nu înseamnă sfârșitul disciplinei. Într-adevăr, când voi și copiii voștri sunteți mai apropiati unii de alții, ajungeți să fiți mai implicați în viețile lor și, drept urmare, puteți exercita o mai mare influență. Sunteți în măsură să fiți severi, dacă de severitate e nevoie. Când vă vedeți copiii făcând greseli sau luând-o pe căi necuvenite, ii puteți